上海应用技术大学
SHANGHAI INSTITUTE OF TECHNOLOGY

2022年本科新生入学须知

The Guide To New Students Registration

www.sit.edu.cn

目　　录

致新生家长一封信……1
上海应用技术大学 2022 年新生入学须知……2
一、报到时间、地点与开学时间……2
二、新生缴费及票据获取……4
三、报到手续办理（须携带以下材料到所在学院办理的事项）……6
四、户籍办理相关说明……6
五、入学后课程测试说明……7
六、交通路线……7
七、注意事项……9
八、咨询服务……10
上海应用技术大学迎新系统使用说明……11
易班注册邀请函……13
2022 级新生易班注册使用指南……14
购置床上用品征询通知……17
2022 年上海应用技术大学大学生城乡居民基本医疗保险告知书……19
2022 年上海市大学生补充医疗保险……20
新生入学心理调适指南……23

致新生家长一封信

尊敬的2022级新生家长：

热烈欢迎您的孩子来到上海应用技术大学学习！经过您多年的辛勤培育，孩子不负众望，顺利迈进了大学校门，开启了更高更广的征程。大学是启人心智、铸人灵魂的殿堂,是个人成长成才的重要阶段。积极引导学生朝着正确、健康的人生道路前进，努力把学生培养成为社会有用之才，这是我们的共同使命。为此，我们提出以下四点建议：

一、为使同学和家长全面了解学校有关规章制度，我们编印了《上海应用技术大学学生手册》。新生入学后人手一册，请您务必仔细阅读重点关注，并提醒孩子重点了解学生学籍管理规定、学位授予规定、学生违纪处分条例、各类奖学金评定办法、转专业管理办法等，希望每学期结束后您能关心孩子的期末成绩，并给予及时必要的提醒和督促。

二、开学初，我校将组织英语、物理和化学课程的测试。其中，理工类学生测试英语、物理和化学三门课程；经管类、人文类、农学类学生测试英语一门课程。

学校将根据英语成绩确定学生的大学英语分层次教育。

根据英语、物理和化学的测试成绩确定学生是否进入相应的预科班学习。对测试成绩未达要求者，必须参加学校安排的相应预科学分必修课程的学习。预科学分必修课程将影响学生最终的学习成绩平均绩点。

请您在安排好孩子假期生活的同时，督促学生对相关课程进行复习。

三、大学生在校应以学业为主，孩子正处于学习的黄金时期，我们都不希望孩子受其他因素的影响造成精力分散、荒废学业。因而，我们希望您能经常提醒孩子，把主要精力放在学业上，同时也提倡孩子生活朴素节约，不奢侈浪费，不互相攀比，不沉迷于网络游戏。

四、游子行千里，父母心上牵。您的孩子来到学校后，学校老师会在思想、学习、生活、工作上给予其全面的培养、教育与帮助。希望您也能经常与我们保持联系，尤其是与您孩子所属学院的辅导员老师、班导师联系，密切关注其身心健康，也希望您能把对学校各方面工作的意见和建议及时反馈给我们，我们愿为您架起一座沟通的桥梁。

家长朋友们：大学生活是丰富多彩、充满活力的，相信在我们共同努力下，未来您的孩子一定能拥有辉煌的前程和幸福的人生。衷心希望能得到广大家长的支持，您的支持不仅是我们工作的坚强后盾和助推器，也是对我们工作的有力认可，更是感动的源泉。

最后，衷心祝愿您工作顺利，身体健康，阖家幸福！

上海应用技术大学
2022年7月

上海应用技术大学2022年新生入学须知

亲爱的新同学：

祝贺您被我校录取！我校是经国家教育部批准的一所上海市属全日制普通本科高等学校，学校以全日制本科教育为主，积极发展博士、硕士研究生教育和留学生教育，兼办高职（高专）。欢迎您来我校学习，请您仔细阅读本须知，做好相关准备工作，准时来校报到。

一、报到时间、地点与开学时间

（学校建议：①.学生可提前在学校信息门户的迎新系统上查询自己住宿信息，先到宿舍楼安放好行李再去办理报到手续。②.为了您的方便考虑，建议不要提前到校。）

（一）2022级新生（本科新生、少数民族预科生）

时间	**事项**	**地点**
10月6日（周四）08:30至16:00	外省市新生报到	奉贤校区：体育馆 徐汇校区：图书馆大厅
10月7日（周五）08:30至16:00	上海市新生报到	
10月6日（周四）-10月7日（周五）08:30至16:00	购买教材	奉贤校区：学生活动中心一楼 徐汇校区：32号楼一楼大厅
10月6日（周四）-10月7日（周五）08:30至16:00	购买金工实训、工程实训等实践课以及军训服装	奉贤校区：体育馆篮球馆 徐汇校区：图书馆大厅
10月8日（周六）-10月9日（周日）	新生入学教育	按指定教室
10月10日（周一）08:30	新生正式上课	按上课教室

（注：艺术学院新生（除特教班外）报到在徐汇校区，其他学院新生报到在奉贤校区。艺术学院特教班报到在奉贤校区）

（二）2022级专升本（高本贯通）新生

时间	**事项**	**地点**
9月3日（周六）08:30至16:00	专升本（高本贯通）新生报到	奉贤校区：大学生活动中心 徐汇校区：图书馆大厅
9月3日（周六）08:30至16:00	购买教材	奉贤校区：二教G110 徐汇校区：32号楼一楼大厅
9月4日（周日）8:30-16:00	专升本（高本贯通）新生入学教育	图书馆B101（徐汇校区网络直播）
9月5日（周一）	专升本（高本贯通）新生正式上课	按上课教室

（注：艺术学院专升本新生报到在徐汇校区，其他学院专升本（高本贯通）新生报到在奉贤校区）

上海应用技术大学2022级新生入学（奉贤校区）事项办理清单

序号	报到事项	必要性	办理部门	办理时限	完成情况
0-1	登录迎新系统	必须办理	学生处	入学前	
0-2	易班注册	必须办理	学生处		
0-3	费用预存	必须办理	财务处		
0-4	生源地 信用助学贷款	自愿办理	学生入学前户籍所在县（市、区）学生资助管理中心		
1	验证身份、健康码、检测体温	必须办理	保卫处	进校	
2	住宿手续	必须办理	宿舍管理员	报到当天	
3	财务缴费	未扣款者	财务处	报到当天	
4	电子报到	必须办理	各学院报到点	报到当天	
5	专升本验证、领取录取通知书	必须办理	招生办	当天学院报到前	
6	验核录取通知书原件	必须办理	各学院报到点	报到当天	
7	领取校园一卡通	必须办理	各学院报到点	报到当天	
8	领取学院入学资料	必须办理	各学院报到点	报到当天	
9	购买教材	必须办理	指定地点	报到当天	
10	大学生城镇医疗保险	自愿办理	校门诊部	报到后	
11	补充商业医疗保险	按需办理	校资助管理中心	报到后	
12	办理绿色通道	自愿办理	校资助管理中心	报到当天	
13	办理国家助学贷款	按需办理	校资助管理中心	报到后	
14	一卡通照片补拍	限一卡通上无照片者（先购买教材再办理此项）	信息化技术中心	报到当天	
15	办理集体户口	自愿办理，限外地生源	保卫处	报到当天及报到后	
16	办理户籍农转非	自愿办理，限上海生源	招生办	报到后	
17	党组织关系转移	限党员，统一交辅导员	组织部	报到后	
18	团组织关系转移	限团员，统一交辅导员	团委	报到后	
19	提交本人档案	自提档案者，统一交辅导员	档案馆	报到后	
20	高考加分材料复印件	享受加分政策的学生，统一交辅导员	各学院收齐交招生办	报到当天	
21	提交兵役证	限上海男生，统一交辅导员	由各学院自行保管	报到后	
22	实践课以及军训服装购置	自选，金工实训、工程实训等实践课以及军训需统一服装	军训服装供应商	报到当天	

23	生活用品购置	自选按需	生活用品供应商	报到当天	
24	新生学生手册考试	必须参加	学生处	报到后	
25	新生开学典礼	必须参加	学生处	报到后	
26	新生入学测试	必须参加（专升本（高本贯通）,艺术、外语专业除外）	教务处	报到后	
27	新生入学教育	必须参加	各学院	报到后	

备注：完成事项请打勾“√”确认

二、新生缴费及票据获取

为保障您顺利完成缴费，学校为每位同学申请办理了“中国银行借记卡”，该卡包含您的个人身份信息，是您在校期间每年缴付学费、领取生活补贴、奖助学金等的专用账户。收到该卡后，请及时至任何一家中国银行网点修改密码、激活后使用。同时为方便学生激活银行卡，在新生报到当天，中国银行也在校内特设柜台办理银行卡激活等业务。

（一）缴费方式

1. 委托银行扣款

专升本（高本贯通）新生在2022年8月21日之前，本科新生和预科生在2022年9月2日之前把应缴纳费用存入“中国银行借记卡”中，学校财务处将在两天后委托银行扣款。

2. 微信缴费

新生也可微信缴费，关注“上海应用技术大学财务处”微信公众号，选择“全日制”，输入“学号姓名”或者输入“身份证号姓名”，生成订单后直接网上缴费，缴费成功后截屏保留。

凡通过银行扣款成功和微信缴费成功的同学，新生报到注册当天可以直接去所属学院等相关部门办理报到手续。

3. 无 卡学生缴费方式：

无卡学生可选择微信缴费，也可以采取现场缴费，现场缴费可以现金，也可银行卡、信用卡进行POS机缴费。（因现场缴费需要排队等候，敬请谅解，并请您注意资金安全。）

新生未收到学校统一办理中国银行卡的原因主要是：

（1）因个人身份信息错误等因素导致开卡不成功；

（2）学生名下借记卡超过4张。

因上述原因导致无卡的学生，为了您日后在上海就读使用方便考虑，建议入学后凭本人身份证到上海市的任何中国银行营业网点申请办理即可，然后入校后尽快把中国银行卡号报知学校财务处，以便今后的津贴补贴发放和学费扣缴。**财务处登记地址：**奉贤校区行政楼210室或徐汇校区36号办公楼126室。

（二）缴费明细

类别	序号	收费项目	收费标准	收费依据	收费时限	收费对象	收费形式	备注
卡内存款	1	学费	5000元/学年	沪价行[2000]120号、沪教委财[2000]027号	按年	**普通本科专业**	银行卡统一扣款	
			10000元/学年	沪价行[2000]120号、沪教委财[2000]027号	按年	**艺术类专业**	银行卡统一扣款	
			15000元/学年	沪教委财[2003]029号、030号、057号、沪府教卫（1994）050号	按年	**中外合作专业**	银行卡统一扣款	
	2	住宿费	1200元/学年	沪价费[2003]56号 沪财预[2003]93号	按年	奉贤校区	银行卡统一扣款	
			1200元/学年	沪价费[2003]56号 沪财预[2003]93号	按年	徐汇校区（按实收.取）	银行卡统一扣款	徐汇校区：6、8、10号楼1000元/年；16、18号楼1200元/年；48号楼800元/年；52号楼620元/年。
	3	校园一卡通	预存100元	卡内预存，方便报到当天即可使用		全体大一新生	银行卡统一扣款	
友情提醒：建议卡内预存金额大于上述三项合计数，以便扣款后卡内仍有少量余。								
新生报到后，学生可到指定地点根据自身的需求现场**自愿**购买教材、大学生补充商业医疗保险、大学生城镇医疗保险、生活用品、军训及实习服装，具体价格见下表：								
现场按需购买	1	教材费	全套约700元/学年	按需购买	按学期	全体大一新生	现场购买	报到后按需购买
	2	大学生城镇医疗保险（代办）	按医保局规定每年收取	详见附件	按年	全体大一新生	详见附件	按医保局规定时间收取
	3	大学生补充商业医疗保险（自愿购买）	120元/一年；240元/二年；360元/三年；480元/四年；600元/五年（建筑学专业）	详见附件	按年	全体大一新生	详见附件	报到后按需购买
	4	生活用品费（自愿购买）	538元/套或713元/套	详见附件	2022年	全体大一新生	二维码支.付，报到当天领取	奉贤校区：二维码支付，报到当天领取

	5	生活用品费（自愿购买）	538元/套或713元/套	详见附件	2022年	全体大一新生	二维码支.付，报到当天领取	徐汇校区：二维码支付，报到当天领取
	6	军训及实习服装费（自愿购买）	86元/套	按厂家市场价格	2022年	全体大一新生	现场购买	购买地点：奉贤校区体育馆A109篮球馆内；徐汇校区图书馆大厅
财务处学生缴费咨询电话：021-60873396；021-64941179								

（三）票据获取

根据上海市财政局《关于印发<上海市政府非税收入电子票据管理暂行办法>的通知》（沪财库【2015】29号）和上海市教育委员会《关于试点应用政府非税收入电子票据的通知》，上海应用技术大学作为政府非税收入电子票据改革试点单位，自2017年起启用非税收入电子票据，不再使用纸质非税收入票据。

学生缴费成功后可以登录学校网站（http://my.sit.edu.cn）的财务业务模块，凭学号和密码在2022年10月15日后查询或下载打印电子票据信息。

三、报到手续办理（须携带以下材料到所在学院办理的事项）

1. 凭《录取通知书》原件、身份证原件、高考加分材料（少数民族加分可提供户口本）原件及复印件，到学院办理报到手续。报到时请学院辅导员将录取通知书、身份证和本人进行身份信息仔细核对。身份证复印件交辅导员归入学生档案，高考加分材料复印件由辅导员收齐后统一交招生办。

2. 专升本新生，请于报到当天，凭高职（专科）毕业证书原件及复印件、身份证原件及复印件至奉贤校区学生活动中心招生办公室接待处（艺术与设计学院专升本新生至徐汇校区图书馆210招生办），验证、领取录取通知书后到学院报到。

3. 新生档案本人自带的，请在报到当天交所在学院辅导员；如新生档案邮寄的，须于9月15日前通过中国邮政EMS邮寄，地址为：上海市徐汇区漕宝路120号，上海应用技术大学招生办收。

4.外省市新生户口是否迁入学校集体户口，由本人自行决定。迁入学校的新生，需带户口迁移证和身份证正反两面复印件。

5.上海户籍男生，报到时须带好本人兵役证复印件，交所在学院辅导员；遗失证件者，可到户籍所在街道武装部补办；外省市男生无需上交兵役证。

四、户籍办理相关说明

1. 上海市户籍新生【包括在上海参加高考的外省（自治区、直辖市）户口的新生】，户口一律不迁入学校。

2. 上海市户籍农业户口的新生，可以自愿选择是否办理“农转非”手续，需办理“农转非”的新生，开学后带好录取通知书、身份证和户口簿到招生办，开具《上海市普通高校录取新生农转非证明》，然后到户口所在地派出所（警署）办理“农转非”手续。

3.非上海市户籍的新生，可以自愿选择是否办理户口迁移手续，挂靠学校集体户口，原户籍地址须与参加高考省市一致方可迁出。

4.非上海市户籍的新生，需将户口迁入学校的，凭录取通知书等到户口所在地派出所（警署）办理户口迁移手续，迁入地址填写**“上海市徐汇区漕宝路121号”或“上海市徐汇区上海应用技术大学”**，**属上海市徐汇区田林新村派出所**。

5.《户口迁移证》必须填写规范，信息完整、清晰，出生地、籍贯务必精确到二级市/县（XX省XX市/县）。

6.新生户口迁移手续仅在入学当年办理，入学后由学生本人将：身份证正反面复印件一份，户口迁移证原件，报到后三周内交到安全保卫处户籍科。咨询电话：021-60873076（奉贤校区）；021-64941271（徐汇校区）。

7.按照公安部门户籍管理最新规定，在录入户口迁移证信息时，须先录入人像信息（拍照）。户口需要迁入学校的新生报到后三周内，须本人持身份证和户口迁移证到海湾旅游区社区事务受理服务中心（奉贤区新海街18号)(工作日8：30—11：30；13：30-16：30））或田林街道社区事务受理服务中心(徐汇区宜山路655弄3号)（工作日8：30—11：30；13：30-16：30）拍照。拍照时应穿着深色有领服装，不可戴首饰，化浓妆，戴美瞳。拍照后，将户口迁移证右上空白处写上“已拍照”。

（注明：此次拍照为户口信息录入使用，如有身份证需补办、换发，须持辅导员开具的在校证明及本人学生证到安全保卫处户籍科复印《集体户口个人信息页》，到海湾旅游区社区事务受理服务中心或田林街道社区事务受理服务中心办理。）

8.迁入学校集体户口的学生只有毕业或者退学户口方可迁出。

安全保卫处地址：奉贤校区基建楼一楼（小白楼旁）

徐汇校区36号楼119室

五、入学后课程测试说明

1.理工类学生测试英语、物理和化学三门课程；经管类、人文类、农学类学生测试英语一门课程。（艺术、外语专业不测试）

2.学校将根据英语、物理、化学的测试成绩确定学生是否进入相应的预科班学习，根据英语的测试成绩确定学生的大学英语分层次教育。

3.新生需自备一个外语听力调频（FM）接收器（一般袖珍半导体收音机）。

4.入学课程测试仅限本科新生，专升本学生没有入学相关课程测试。

六、交通路线

（一）奉贤校区地址：上海市奉贤区海泉路100号，邮编：201418

（二）徐汇校区地址：上海市徐汇区漕宝路120号，邮编：200235

（三）前往奉贤校区的交通路线（仅供参考）

1.**短驳巴士：**为方便新生入学报到，10月6日、10月7日学校安排接送新生及家长往返“奉贤新城地铁站-奉贤校区”的大巴车（上海申飞），从地铁5号线奉贤新城站直达奉贤校区，8:00-16:00间隔60分钟发一班车（满座即发），票价5元。

2.自行前来奉贤校区的新生和家长，请参考以下路线：

（1）驾车由S4沪金高速公路至海湾路出口处下，沿海湾路直行至海湾路海泉路交叉口，然后海泉路左转行至上海应用技术大学（海泉路500号，西南门）即可。

（2）乘公交车前往的新生及家长：

a.乘车到奉贤区南桥汽车站后，转乘**南桥9路**到达上海应用技术大学（东门）站下车；或者**南桥18路**至海泉路海湾路站下即可到达上海应用技术大学（西南门）。

b.在莘庄地铁站南广场乘**莘海线**至上海应用技术大学站下即可。

c.乘地铁8号线到终点站沈杜公路站下车，然后出站步行5分钟至沈杜公路地铁站公交车站换乘**海沈线**或**海航专线**至上海应用技术大学站下即可。

d.乘**奉卫线**至上海应用技术大学站下即可。

（3）**乘火车到沪的新生及家长，请参考以下路线：**

a.乘火车到上海站或上海南站后，可乘坐地铁一号线→到达莘庄站→转乘地铁5号线——达到奉贤新城站→出站乘坐奉贤20路、海沈线公交车或乘坐出租车到海泉路500号上海应用技术大学西南门。

b.乘火车到上海站或上海南站后，可乘坐地铁1号线→到达莘庄站→莘庄地铁站南广场→莘海专线公交车→到达上海应用技术大学站；也可在莘庄站→莘庄地铁站南广场→莘南高速→南桥汽车站（换成南桥9路或南桥18路）→上海应用技术大学站。

c.乘火车到上海虹桥火车站后，可转乘地铁10号线至老西门站，换乘地铁8号线至沈杜公路站下车，出站步行5分钟至沈杜公路地铁站公交车站换乘海沈线至到上海应用技术大学站下车，或出站步行5分钟至沈杜公路地铁站公交车站换乘海航专线至上海应用技术大学站下车。

3.乘坐出租车前来奉贤校区（参考费用）

上海火车站-奉贤校区（费用约200元，时间大约需90分钟，里程56公里）

上海南站-奉贤校区（费用约150元，时间大约需50分钟，里程43公里）

虹桥机场-奉贤校区（费用约180元，时间大约需60分钟，里程46公里）

浦东机场-奉贤校区（费用约250元，时间大约需75分钟，里程68公里）

（四）前往徐汇校区的交通路线（仅供参考）

乘火车到上海站或上海南站后，可乘坐地铁1号线→到达漕宝路站→转乘地铁12号线→达到桂林公园站→出站步行200米可到上海应用技术大学徐汇校区（漕宝路120号）南门。（从上海站乘坐出租车费用约50元，从上海南站乘坐出租车费用约20元。）

乘飞机到虹桥机场后，可乘坐地铁10号线→到陕西南路站→转乘地铁12号线→达到桂林公园站→出站步行200米可到上海应用技术大学徐汇校区（漕宝路120号）南门。（乘坐出租车费用约50元。）

乘飞机到浦东机场后，可乘坐地铁2号线→到南京西路站→转乘地铁12号线→达到桂林公园站→出站步行200米可到上海应用技术大学徐汇校区（漕宝路120号）南门。（乘坐出租车费用约180元。）

七、注意事项

1.新生若因故不能按时报到，须提前向所属学院辅导员请假，无故逾期两周不报到者，根据有关规定，视为放弃入学资格。

2.主动放弃入学资格者或申请保留入学资格者，请至我校招生网（https://adm.sit.edu.cn）下载《放弃入学资格申请表》或《保留入学资格申请表》，并传真（021-64081509）或邮寄至上海市徐汇区漕宝路120号，上海应用技术大学招生办。

3.学生入学后享受上海市大学生生活补贴，外省市和上海生源学生生活补贴均为每人每月41.50元，可在中国银行借记卡上查到。

4.生活用品购买领取：奉贤校区领取地点在各宿舍楼一楼值班室；徐汇校区购买和领取地点在各宿舍楼一楼值班室。

5.为使同学和家长全面了解学校有关规章制度，学校编印了《学生手册》，学生入学后人手一册，请认真学习，重点了解学士学位的授予条件、教学管理规定、各类评奖评优、奖学金评定标准、学生违纪处分条例、奖助勤贷补等有关条款。

6.因疫情防控要求，学校恕不接待新生家长陪同入校。新生进校疫情防控要求请及时关注学校网页公告。

八、咨询服务

学校迎新工作的网上志愿者可以为您提供在线咨询服务，请于2022年9月1日起注册登录学校“易班”网络社区，即可得到各类资讯的服务，学校“易班”的注册登录地址：http://www.yiban.cn/。

请勿轻信各类非官方QQ、微信等群聊发布的消息，以免上当受骗。

（1）奉贤校区地址：上海市奉贤区海泉路100号，邮编：201418

（2）徐汇校区地址：上海市徐汇区漕宝路120号，邮编：200235

（3）学校主页网址：www.sit.edu.cn

负责部门	咨询内容	咨询电话
学生处	贷款、住宿、报到等事宜	021-61601085
招生办	录取专业、通知书查询、放弃和保留入学资格申请、档案转接等事宜	021-64941403
财务处	银行卡、缴费等事宜	021-60873396 021-64941179
保卫处	户口迁移办理等事宜	021-60873075

上海应用技术大学易班（微信号：sityiban）是学校官方认证的微信公众号，易班将全天候为2022级新生提供入学咨询服务，为您提供最及时、最权威、最全面的校园资讯。

“上应微学工”是我校学工部官方微信公众号，将为同学们提供最新的迎新资讯、政策解读，助您入学无忧；最及时、最权威的学工速递、丰富的校园文化生活特辑、敏锐的时事热点解读，将伴随您入学后四年的大学青春时光。

上海应用技术大学迎新系统使用说明

2022级专升本（高本贯通）新生自2022年8月23日零点起可登录使用上海应用技术大学迎新系统，2022级本科新生及少数民族预科生自2022年9月23日零点起可登录使用上海应用技术大学迎新系统，具体步骤如下：

1.进入VPN客户端下载页面 https://www.sit.edu.cn/xxfw/list.htm（见图1），根据电脑类型下载对应安装包并安装（见图2）。双击运行电脑桌面上的“EasyConnect”，配置服务器地址：vpn1.sit.edu.cn（见图3），点击连接，待sslvpn组件安装完成后，输入用户名和初始密码点击登录。若出现安全提示，点击允许（见图4）。在自动弹出的统一身份认证页面上再次输入用户名和密码，点击登录（见图5），自动跳转至迎新系统界面(首次登录统一身份认证页面，系统会建议修改密码,密码最低复杂度要求：8位或8位以上字母+数字混合组成，建议增加字母大小写、特殊字符。禁止采用简单的有规律的数字、字母及单词)。

注意：若在登录VPN后未弹出统一身份认证页面，可自行在浏览器输入地址：my.sit.edu.cn ，进入登录页面登录。

用户名：本科生（含预科转入）、预科生使用14位高考报名号，专升本（高本贯通）新生使用身份证号。

身份证号满十八位的迎新系统初始密码：sit@身份证号倒数第7位至倒数第2位，例如身份证号310101234567890123，则密码是：sit@789012；身份证号不满十八位的迎新系统初始密码是：sit@666666，例如护照号9Y12345678，则密码是：sit@666666。

图1

图2

图3

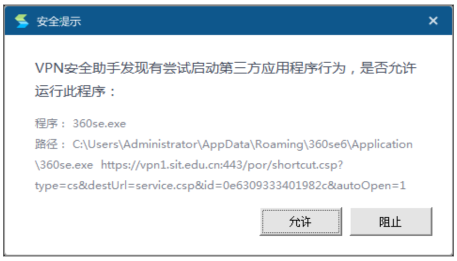


图4

图5

2. 成功登录后，将出现以下欢迎界面（见图6）。

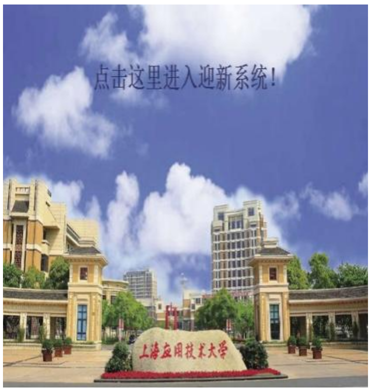


图6　　　　图7　　　　图8

进入迎新系统后，在页面的左侧服务菜单（见图7），点击“个人信息”（见图8），可以看到专业、班级、学号、宿舍楼层床位信息、辅导员姓名和联系方式等，在入学报到过程中遇到问题，可以提前与辅导员电话联系。

易班注册邀请函

亲爱的2022级新同学：

你好！此时此刻，相信你的心情一定很激动，在对大学新生活无比憧憬和热切期盼的同时，脑海里也会闪现许多问题：学校的住宿、餐饮和交通情况如何？大学同学都来自哪里？我的专业要学些什么呢？课程到底难不难？入学前要做点什么准备？校园生活有哪些活动……

快来易班吧！因为，这里有问必答！易班是提供教育教学、生活服务、文化娱乐的综合性互动社区。网站融合了论坛、社交、微博等主流的应用，还为师生提供主页定制、社区交流、空间存储、群组聊天、在线学习、活动发布、兴趣交友等教育信息化一站式服务功能，支持WEB、手机客户端等访问形式。

在高校我们建立了易班学生工作站，开展了丰富多彩的校园文化活动，已经成为全国教育系统的知名文化品牌。工作站全体同学为你提供最优质的入学服务和不间断的在线咨询！易班以学生为主体，在学校易班建设领导小组和易班发展中心指导下推动易班建设和发展，组织、开展各类学生思政教育活动；负责大学生网络思政教育、校园网络文化建设、新媒体平台建设、网络课程学习考试等工作。

易班将会和你共同开启大学生活，你会在易班参加网课学习，线上考试，参加各类校园文化活动。在这里，你可以提前了解自己的学校，联系辅导员老师，在易班APP和学长学姐们在线交流，提前学习专业课程视频，参与新生主题活动，还可以通过易班了解全国高校的最新校园动态。我们为你精心准备了易班优课2022级新生课群，新生入学教育课程一网打尽，还要在此参加学生手册易班测试哦。

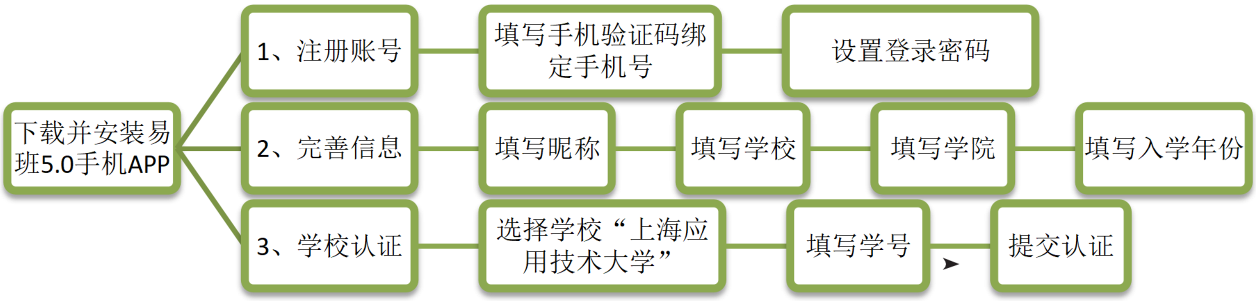
等不及了吧？马上注册你的易班账号，认证学校信息，就可以加入上海应用技术大学易班大家庭，你的新朋友正在等着你哦！请在9月1日后，下载易班5.0版手机APP，注册易班账号并进行校方认证，上海应用技术大学易班与你相约！

上海应用技术大学易班发展中心

2022年7月

2022级新生易班注册使用指南

一、2022新生注册认证流程



二、易班注册认证方法

第一步：使用手机扫描下方二维码下载并安装易班 APP5.0 版本

第二步：账号注册

打开易班软件，在下图所示页面点击左上角点击“注册”，进入注册引导页面。

点击“注册”——输入手机号获取验证码，设置密码后点击下一步。（不能及时获取验证码的同学们可联系易班客服热线 021-60161000 获取）。

第三步：完善基本资料

昵称、学校、学院、入学年份都是必填项，信息完善后点击完成即注册完成。
昵称（中文或者英文，不能带特殊符号或者特殊字体或者空格）
学校（上海应用技术大学）
学院（您所录取的学院名称，可在学校网页查询）
入学年份（2022 年）

第四步：校方认证

如上述过程所示，点击校方认证就可以直接进行认证。请注意认证信息请填写学号。认证成功即跳转到易班主页。

若不成功，则可点击客户端“我的”点击“校方认证”按钮即可进入到校方认证（校园信息）页面。

第五步：忘记密码

在易班 APP 登录页点击【忘记密码】，输入手机号→输入验证码，点击【获取短信验证码】→输入验证码，即可设置新的登录密码。如果你的手机停机或销号，请点击【更换手机号申请】→输入个人相关资料，点击【确认提交】，客服将为你处理更换手机号。

三、易班新生咨询

易班学生工作站整理了新生应知的学校各类信息，包括学校周边交通、辅导员介绍、专业学习、名师课程、生活服务、学生组织、校园活动等，发布在“2022 新生学

院”和上海应用技术大学易班微信公众号。新生关于入学和迎新的各类疑问，可使用“上应小风筝”问答功能提问，届时有相关的老师和同学来帮你答疑解惑。

扫面下方二维码可下载并安装上应小风筝 APP。

2022 年上海应用技术大学易班官方新生 QQ 群：334601103

上海应用技术大学易班官方微信订阅号：sityiban

新浪微博：上应易班（http://weibo.com/sityizhan）

上海应用技术大学学生处官方抖音号：SITyiban

在开学报到前下载易班手机客户端并完成易班注册，可在新生注册当天在易班迎新服务点领取易班新生入学大礼包一个，更多精彩活动在易班礼包里等着你去发现！

购置床上用品征询通知

根据上海市质量技术监督局和上海市教育委员会联合发布的《关于进一步加强本市学生校服及床上用品质量监督管理工作的通知》（沪质技监【2012】514号）的要求和精神，确保学生床上用品质量，为方便新生实时入住，本校委托上海高校后勤配货管理中心提供经抽检合格的新生床上用品，供学生自愿购买。

订购方式：

1.新生可通过扫描右侧二维码，关注“3651乐生活”公众号，关注后点击“新生入学”完成实名认证，根据自愿购买的原则，在“生活用品”界面中进行购买，在线支付配套款项，学校备货，开学时凭在线支付凭证入住楼宇提货。如有缺损可调换，恕不退货。微信订购开放时间：8月10日—9月20日。

2.学校在现场也提供整套现货购买（数量有限）。谢谢各位学生和家长的配合！

套餐一：

上海应用技术大学2022年学生公寓用品价目表

适用于奉贤校区和徐汇校区（学生床的尺寸：190cm×90cm）

编号	品名	规格	单位	单价（元）
1-4-1	保温瓶	5 磅连底平盖	个	18.5
2-5-2	塑料面盆	36cm	个	9.5
2-5-3	塑料面盆	38cm	个	10
3-4-2	蚊帐（含帐钩）	普通 170，双丝	顶	23
5-4-6	竹席	碳化天然竹条；90*195	条	47.5
6-4-2	冰丝枕席	70*45cm	条	8
9-3-1	枕芯	中空 1.2 斤	个	15
10-3-2	三件套	被套 210*160;床单 215*115;枕套 70*40	套	116
10-3-2	三件套	被套 210*160;床单 215*115;枕套 70*40	套	116
17-2-3	被芯（化纤被芯）	聚酯纤维面料，羽丝棉填充；150*200；3.5 斤	条	71
17-2-5	被芯（化纤被芯）	聚酯纤维面料，羽丝棉填充；150*200；2.5 斤	条	63

18-3-6	床垫	聚酯纤维面料，硬质棉填充；；200×90；5 斤	条	88
19-2-2	用品袋	600D 牛津包	个	21.5
合计				607

套餐二：

上海应用技术大学2022年学生公寓用品价目表（后勤）

适用于奉贤校区和徐汇校区（学生床的尺寸：190cm×90cm）

编号	品名	规格	单位	单价（元）
1-4-2	保温瓶	8 磅	个	23.5
2-5-2	塑料面盆	36cm	个	9.5
2-5-3	塑料面盆	38cm	个	10
3-4-2	蚊帐（含帐钩）	涤纶双丝；200×90×170	顶	23
5-4-6	竹席	90*195cm	条	47.5
6-4-2	冰丝枕席	72*46cm	条	8
9-3-2	枕芯（护颈款）	中空 63*43cm	个	20
10-3-5	全棉三件套	纯棉色织；被套 160*210；床单 120*220；枕套 40*70	套	165
10-3-5	全棉三件套	纯棉色织；被套 160*210；床单 120*220；枕套 40*70	套	165
15-2-3	被芯（棉花被芯）	聚酯纤维面料，填充新疆棉花 1000g；重量 3 斤	条	80
15-2-8	被芯（棉花被芯）	聚酯纤维面料，填充新疆棉花 2000g；重量 5 斤	条	127
18-3-6	床垫（榻榻米）	聚酯纤维面料，硬质棉填充；；200×90；5 斤	条	88
19-2-3	用品袋（加大）	600D 牛津包	个	24
合计				790.5

2022年上海应用技术大学大学生城乡居民基本医疗保险告知书

根据《国务院办公厅关于将大学生纳入城镇居民基本医疗保险试点范围的指导意见》（国办发〔2008〕119 号）、上海市人力资源和社会保障局、上海市医疗保险办公室印发《关于做好本市大学生基本医疗保障工作的通知》（沪人社医发〔2016〕42 号）、《上海市人民政府办公厅转发市医保局等三部门关于完善本市普通高等院校学生医疗保障制度实施意见的通知》（沪府办规〔2020〕14 号）文件精神，上海市各类高等院校、科研院所中接受普通高等学历教育的全日制本科学生、高职高专学生以及非在职研究生（以下统称“大学生”）将纳入上海市城乡居民基本医疗保险，享受大学生基本医疗保险待遇。

大学生实行每年度个人缴费，缴费标准按照上海市城乡居民基本医疗保险中小学生标准执行，并随上海市居民医保中小学生标准同步调整。2022 年度大学生基本医疗保险缴费标准为每人每年220 元（2023 年度缴费标准待上海市医保局发文确定）。

根据规定，参保大学生的保障待遇如下：在医疗待遇方面，大学生医疗待遇与居民医保中小学生待遇接轨，并随居民医保中小学生待遇同步调整。

2022 年大学生享受的城乡基本医保待遇如下：

1.校内门诊医务室就诊，个人自负比例 10%，学校承担 90%。

2.校外就诊报销比例见下图（具体细则请参看《上海应用技术大学学生手册》中的《大学生基本医疗保障管理及实施办法》）：

<table>
<tr><td colspan="4" align="center">普通门急诊 住院</td></tr>
<tr><td>起付线（当年累积）</td><td>个人自负比例</td><td>起付线（每次）</td><td>个人自负比例</td></tr>
<tr><td rowspan="3" align="center">300 元</td><td>一级医院：30%</td><td>一级医院：50 元</td><td>一级医院：20%</td></tr>
<tr><td>二级医院：40%</td><td>二级医院：100 元</td><td>二级医院：25%</td></tr>
<tr><td>三级医院：50%</td><td>三级医院：300 元</td><td>三级医院：40%</td></tr>
</table>

特别说明：大学生基本医保是上海市政府为大学生提供基本医疗保障而实施的一项惠民政策，学校希望每位学生在自愿参保的原则下积极参加。根据市医保局要求，每年 11 月集中办理。

2022年上海市大学生补充医疗保险

✧ 悠久的历史，雄厚的实力

中国人寿保险股份有限公司是国内寿险行业的龙头企业，总部位于北京,注册资本282.65亿元人民币。作为《财富》世界500强和世界品牌500强企业——中国人寿保险（集团）公司的核心成员，公司以悠久的历史、雄厚的实力、专业领先的竞争优势及世界知名的品牌赢得了社会广泛客户的信赖，始终占据国内保险市场领导者的地位，被誉为中国保险业的“中流砥柱”。

✧ 业内学生保险的权威机构

中国人寿的学生保险，多年来始终本着回馈社会、服务学校的原则。自1989年开始，中国人寿已经在上海高校开展学生保险三十多年。2012年我司参与了上海市大学生商业补充医疗保险实施方案的设计工作，并在2013年配合上海市保险同业公会制定了《上海市大学生补充商业医疗保险指导意见》（沪保同业公会[2013]第005号）。同年5月，市教委等5部门联合发文，在沪教委体〔2013〕9号文件中明确了大学生补充商业医疗保险的居保补充地位，并要求各高校积极配合做好大学生补充医疗保险工作。

✧ 中国人寿大学生保险答疑

问1：高校学生享受上海市城镇居民基本医疗保险（简称“居保”）后是否有必要再参加中国人寿大学生保险？

答：十分有必要参加，居保与大学生保险是互补关系。居保仅承担大学生住院医疗费用居保范围内的部分费用，学生自己还需承担居保范围内40%的医疗费用及居保范围外的医疗费用。中国人寿大学生保险不仅全额承担（扣除起付线后）居保范围内大学生个人承担部分，还承担居保范围外的大部分，并包含了疾病身故、意外伤害、住院补贴等保障，极大减轻学生家庭的压力。

问2：中国人寿大学生保险与其他商业保险有何不同？

答：中国人寿大学生保险是学生在义务教育阶段投保参加的中国人寿中小幼学生保险的延续，作为上海市居保的必要补充，由学校统一选择保险方案、大学生自愿参加。与市场上基本的个人商业保险相比，中国人寿大学生保险不仅价格低廉，保障全面，还能有效依托学校平台享受更优质、快捷的服务。市场上基本的个人商业保险，保险责任基本无法全方位覆盖疾病、住院医疗费用的补偿（特别是居保范围外费用），且收费价格比较高。

✧ 中国人寿大学生保险责任一览表

✧

<table>
<tr><th colspan="2">保险名称</th><th>大学生城镇居民基本医疗保险</th><th colspan="2">国寿大学生补充医疗保险</th></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="2">保险费及交费方式</td><td rowspan="2">按上海市医疗保险局通知执行</td><td colspan="2">120元/人/年，每年交费</td></tr>
<tr><td>赔付方式</td><td>保险金额</td></tr>
<tr><td colspan="2">疾病或意外身故保障</td><td rowspan="2">无</td><td>一次性赔付</td><td>10万元</td></tr>
<tr><td colspan="2">意外伤残保障</td><td>根据伤残等级按比例赔付</td><td>10万元</td></tr>
<tr><td rowspan="2">住院医疗费用保障</td><td>居保范围内</td><td>扣除起付标准（备注①）后按三级医院60%、二级医院70%、一级医院80%比例赔付</td><td>每次住院扣除大学生城镇居民基医疗保险支付部分和免赔额50元以后100%赔付</td><td rowspan="4">20万元</td></tr>
<tr><td>居保范围外</td><td>无</td><td>按50%赔付，累计金额不超过10万元</td></tr>
<tr><td colspan="2">大病门诊医疗费用（备注②）保障</td><td>同普通门急诊</td><td>对于大学生城镇居民基本医疗保险范围内发生大病门诊医疗费用，在扣除居保大病应支付部分后，按100%赔付</td></tr>
<tr><td colspan="2">特定重大疾病医疗费（备注③）保障</td><td>无</td><td>100%赔付</td></tr>
<tr><td colspan="2">罕见病（备注④）治疗费用保障</td><td>无</td><td>100%赔付</td><td>10万元（其中，苯丙酮尿症2万元）</td></tr>
<tr><td colspan="2">住院定额补助保障</td><td>无</td><td>20元/天，其中大病住院40元/天，最高赔付180天/年</td><td>7200元</td></tr>
</table>

备注：

①大学生城镇居民基本医疗保险起付标准：三级医院 300 元，二级医院 100 元，一级医院 50 元；

②本方案所述大病是指：尿毒症、恶性肿瘤、精神病、血友病、再生障碍性贫血；

③特定重大疾病医疗费用是指：因患白血病、血友病、再生障碍性贫血、恶性肿瘤进行符合规定的造血干细胞移植术，肾、肝移植等手术及术后抗排异药物费用，接受肾透析的住院医疗费用；

④本方案所述罕见病是指：法布雷病、戈谢氏病、粘多糖病、糖原累积病 II 病和苯丙酮尿症。

✧ 中国人寿大学生保险理赔分享

✧ 1. 大学生张某，2016 年 9 月投保大学生保险。该生在 2017 年 3 月因运动受伤导致左踝三角韧带损伤、左下肢韧带损伤，左足踝外伤骨折，于上海市徐汇区第六人民医院治疗。费用高达 65217.3 元，其中自费项目 42531.9 元，给学生的家庭生活带来了极大压力。与校方及学生家长沟通后，考虑到该学生的家境，本着公益性质的初心，我公司于 2017 年 4 月赔付该学生住院治疗期间部分医药费合计 32716.5 元。其中部分内容不属于医保报销范畴，我公司按照一定比例为学生进行赔付。

✧ 2. 大学生刘某，2019 年 9 月投保大学生保险，2019 年 10 月该生因闲尾炎在上海市第一人民医院入院治疗并进行手术，住院费用为 12748.3 元。在接到报案后，中国人寿积极与学校及学生沟通，并在当月赔付该学生住院治疗期间部分医疗费用合计 6651.2 元。解决学生家庭的经济压力。本公司希望带给学生有效的帮助。

✧ 3. 大学生陆某，2018 年 9 月投保大学生保险。该生在 2019 年 11 月因左输尿管下段多发结石在上海第一医院入院治疗，其中住院医疗费为 28216.3 元，我公司接到报案后立即与学生进行沟通，随后第一时间为学生处理。当月我公司赔付学生住院期间部分医疗费用合计 13978.1 元。我公司会用最快的时效为学生处理理赔。

✧ 4. 大学生赵某，2018 年 9 月投保大学生保险。该生在 2019 年 2 月因右侧小脑出血在上海第一医院入院治疗，其中住院医疗费为 15721.6 元，我公司接到报案后立即与学生进行沟通，第一时间为学生处理。2018 年 2 月底我公司赔付学生住院期间部分医疗费用合计 6998.8 元。我公司会最大程度为学生带来安心的保障。

✧ 5. 大学生陈某，2019年9月投保大学生保险。该生在2020年11月因右甲状腺恶性肿瘤在复旦大学附属肿瘤医院。其中首次发现病情时，该生住院治疗医疗费12103.3元，我公司接到报案后立即与学生进行沟通，2018年12月底我公司赔付学生住院期间部分医疗费用合计6021.5元。随后该生又经过长期的门诊治疗，治疗费用为8635.1元，我公司为该生进行了3910.5元的理赔。我公司将为每一位学生提供贴心的服务。

学生可扫码关注“中国人寿”公众号了解有关详细信息。

*特别说明

在自愿参保的原则下尽可能积极参加大学生补充医疗保险，开学后辅导员将通知统一集中办理。

新生入学心理调适指南

大学新生入学后面临环境适应、角色转换、时间管理、人际交往、情绪调节等方面的问题，在心理学上，这一时期称之为“大学新生心理失衡期”。能否顺利渡过适应期，对大学新生的成长成才至关重要，若对有些问题认知错误或处理不当，就会出现心理问题，甚至导致心理障碍。下面，就让我们一起来看看大学新生常见心理问题的应对方法吧！

一、【环境适应篇】

1.感觉周围的一切都很陌生怎么办？

不少大学新生入学很长时间了，仍把自己当成“外人”，不了解学校的文化，融入不了学校的生活，仿佛游走于边缘地带，对学校缺乏认同感很容易让我们陷入迷茫之中，不知道自己该在大学里做什么。

学着以主人翁的身份多多了解学校的历史和文化，主动和学长、学姐沟通交流，有助于形成对学校的认同感，也有利于树立自己的奋斗目标。

2.我能料理好自己的生活吗？

以前有父母的百般呵护，很多事都不用自己操心。有些新生过惯了“饭来张口、衣来伸手”的舒坦日子，进入大学后发现什么都要靠自己，一开始会觉得无法适应。如果不想让自己一上大学就慌了手脚，在家时最好多向父母请教，亲自动手学做一些简单的家务，提前感受一下独立生活的甘苦。

二、【自我意识篇】

3.我所上的大学与理想中的有差距怎么办？

能考上心仪的大学当然再好不过了，但并不是每个人都能如愿以偿。即使要迈入一所与期望值相距甚远的学校，也没有必要沮丧。实力再雄厚的学校也会有差劲的学生，条件再差的学校也能培养出优秀的学生。学校并不是学生成材的决定因素。只要努力，对自己充满信心，梦

想总有一天会实现。学校不理想也可以成为自己前进的动力，既然高考时没有发挥好，那就争取在大学期间的辉煌。

4.上了大学感觉很自卑，快乐不起来怎么办？

有些同学可能是从较为偏远的地区来到上海读书，上了大学后发现身边的同学要么家庭条件很好，要么长得好看，穿着时尚，性格活泼，很容易交到朋友，由于一些条件差异，有些同学可能总觉得自己处处不如别人，对自己不满，产生自卑心理，不敢社交，觉得处处低人一等。

面对这种情况，我们需要正确认识自己，积极悦纳自我，不断超越自我。要善于发现自己的长处，不拿自己短板和别人的优势比较。每个人都是独特的，接纳自己的不足，发挥自己的优势，从小事开始尝试，不断积累成功经验，逐渐增强自信心。

三、【人际交往篇】

5.我会和室友相处得融洽吗？

集体生活对很多大学新生来说还很新鲜，与自己生活在一个屋檐下的室友来自五湖四海，大家脾气秉性、生活习惯都不相同，能否与室友相处好，是每个大学新生都会担心的问题。其实只要想想，这是多么大的机缘，才能让几个原本素不相识的人相聚在一起，你就会好好地珍惜这种缘分，用心呵护与室友的感情。当然有时难免产生一些摩擦，我们不可能让每一个人都喜欢自己，就像你不可能欣赏每一个人一样。用一颗宽容的心去对待别人，凡事学会换位思考，不以自我为中心，你会收获更多快乐。

6.总是感到孤独，没有朋友怎么办？

有些同学感觉总是很难融入宿舍、班级，或许别人的一个眼神就容易引起自己的胡思乱想，感觉别人不愿与自己交往或看不起自己。其实，这种情况一方面是由于自己的自卑心理在作祟；另一方面，我们也需要掌握一些人际交往的技巧。

首先，自信的人更有吸引力，我们要学会了解自己优势和劣势，并在适当的时机，以适当的方式向别人展示自己的优势。其次，掌握人际交往的七条原则：尊重、真诚、宽容、互助、谦逊、理解、信用，学会把握适度的交往距离，主动示好，开放自我，积极倾听，寻找共同话题，这些会让我们更容易交到知心朋友。

四、【学业促进篇】

7.我能适应大学的学习方式，学好自己的专业吗？

大学课堂是告诉学生“为什么”、“怎么样”，是一种引导式的教学方式，与高中的教学方式有很大不同。大学新生要做好自学的准备，最好能对所学专业有一个初步的认识，通过学校网站或在校大学生了解所学专业课程和就业方向，为进入大学后的学习生活和职业规划做好准备。

8.入学后总是学不进去怎么办？

（1）**建立合理的学习目标。**学习目标可以给人前进的动力和方向，没有目标很容易懈怠。先建立长期目标，比如，学期末要完成的学习任务，达到的要求。然后，把长期目标分成若干个短期目标，比如，每周要完成什么学习任务。目标越具体，实现的概率越大。

（2）**加强时间管理。**目标的实现依赖于实际行动，因此，需要根据目标、课程表、生活习惯等合理安排时间，做到劳逸结合，提高学习效率。

（3）**建立自我奖惩机制。**如果你提前完成学习任务，可以奖励自己喜爱的东西，比如，喝一杯奶茶等；如果没有按时完成任务，就给自己一个惩罚，比如，不许玩手机和游戏。

（4）**评估学习困难程度，寻找解决方案。**①认识学习上遇到的困难和压力，评估困难的程度，以及自己能否应对。②寻找解决困难的办法，评估办法的可行性。③成立学习监督小组，互相帮助，互相监督，保证学习计划顺利进行。④肯定学习中的每次进步，合理归因学习中的失误，增加自信心。

9.我要怎么拥有快乐充实的大学生活呢？

一是要上好心理健康必修课程，并充分利用学校免费的心理咨询服务。有经验的师长，能够帮助我们减轻内心矛盾和冲突，排解心中忧难，开发身心潜能。

二是积极配合学校的心理普测工作，认真做答心理普测量表，及时发现和正视自己的问题，以积极向上的心态去调整。

三是丰富自己的校园生活，积极参加有意义的集体活动。多彩的校园文化活动有助于培养

乐观向上的生活态度和健康愉悦的情绪特征。积极参加形式多样的文体活动和学术活动，可以从中深化自我认识，充分发展个性，改善适应能力。

最后，我们应该明白，要想拥有美好的未来，不仅要有思想品德、智能、体魄的储备，更要做好战胜各种困难挫折的心理准备，要正确认识和超越自我，唯有如此，方能在搏击中翱翔自如，走向成熟！

五、【疫情防控篇】

10.疫情让我情绪低落，对未来消极悲观怎么办？

（1）**主动沟通，寻求支持。**在常态化防疫背景下，入学后也许会有各种防疫要求，导致学习效率低、心态波动大等情况，这些都属于正常状况。请与老师、同学、家长等主动沟通，相互支持，相信一定会度过“难关”，老师、家长和学校都是你的强大后盾。

（2）**做好防护，关注心理健康。**保持良好的生活与卫生习惯，做好个人防护，重视自己的心理健康，出现紧张、焦虑、失眠等状况时可以告诉好友、家长、老师等，积极主动寻求帮助和心理支持。

（3）**接纳消极情绪。**目前经历的焦虑、悲伤等消极情绪都是正常反应，不必过于紧张，不需要过分排斥，去做当前需要做的事情。

（4）**正确宣泄情绪。**用写日记、绘画、唱歌、运动等方式宣泄情绪，和亲友沟通获得情感支持，或寻求专业心理咨询帮助。

（5）**自我关怀技术。**使用积极的自我暗示，比如：“它可能不那么容易解决，但我可以应付它”、“这过程是很难，但也会是一段很重要的经历”、“我不能让焦虑和恐惧占上风”等。

（6）**觉察并处理不合理想法。**应激事件是中性的，并不直接引起情绪障碍，对事件的不合理解释与评价才是导致消极情绪的关键因素。因此，当我们产生消极情绪时，要学会寻找情绪背后的想法，觉察并处理不合理想法，进而改善情绪。

（7）**跳出思维怪圈。**有时候陷入消极情绪中会使得我们只关注不好的一面，而忽略积极的一面，会无限夸大消极影响。这个时候需要停止夸大，思考更多的可能性。

（8）**适度运动。**避免长时间坐卧，一方面可以增强身体抵抗力，另一方面也可以调动情

绪，有助于疏解消极情绪。

11.我非常紧张、焦虑，无法控制情绪怎么办？

如果你出现极度紧张、胸闷、心慌、出汗、发抖、呼吸急促等躯体反应，可以通过以下几种自我放松训练来调整自己。

（1）**基本呼吸运动。**缓缓地吸气（心里跟着数一、二、三），感觉空气从你的鼻子进入，轻轻地充满你的肺部，到你的腹部；轻柔地对自己说“我身子现在充满了平静”。再从嘴巴慢慢吐气（心里跟着数一、二、三），感受身体的变化，感受空气从腹部上升到肺部吐出。轻声温柔地对自己说“我的身体正在释放紧张”。轻轻慢慢地将上面的动作重复五次，每一天尽可能多做几次。

（2）**深度肌肉放松。**将你的两手握成拳，攥紧些，再紧一些，感受手的紧张状态，然后慢慢松开手。重复几次，感受紧张和放松之间感觉的差异。从脚、小腿/大腿、腹部、胸部、颈部、头部依次对各组肌肉群进行先紧后松的练习，最后达到全身放松的目的。

（3）**安心稳步。**采取一个舒服的方式坐着，腿和手不要交叉。慢慢地、深深地呼气与吸气。观察四周，说出五个你能看到，但是不会让你感觉困扰的东西。接着，说出五个你能听见的声音和五个你能感觉到的东西，慢慢地、深深地呼气与吸气。

（4）**蝴蝶拥抱。**先把双臂在面前交叉，右手放在左肩或胸前上，左手放到右肩或胸前；专心想象让自己处于安全或平静地带，聚焦于正性的想法，感受身体反应的部位；当有了安全的感觉以后，交替慢慢轻拍你的双肩4-6次，花5秒左右的时间，然后停下来，深吸一口气；随着感到积极的感受不断上升，再次交替轻拍两边4-6次。

六、【专业求助篇】

12.什么情况下我需要专业帮助呢？

如果你或周围的人有下列的感受或状况，请尽快就医或寻找专业心理咨询师求助。

（1）直接表露自己处于痛苦、抑郁、无望或无价值感中。

（2）易激惹，过分依赖，持续不断地悲伤或焦虑，常常流泪。

（3）注意力不集中、成绩下降、经常缺勤。

（4）孤僻、人际交往明显减少。

（5）无缘无故地生气或与人敌对。

（6）酒精或毒品的使用量增加、行为紊乱或古怪。

（7）睡眠、饮食或体重明显增减，过度疲劳，体质或个人卫生状况下降。

（8）日记或其他发挥想象力的作品所透露出的主题为无望、脱离社会、愤怒、绝望、自杀或者死亡。

（9）任何书面或口头表达出的内容像是在临终告别或透露出自杀的倾向，如“我会离开很长一段时间……”

（10） 出现自伤或自杀行为。

13.我该如何寻求学校的专业帮助呢？

（1）拨打学校24小时免费心理咨询热线：4000980708转9。

（2）拨打学校免费心理咨询预约电话（021-60877246，周一至周五8:30-16:30），或到大学生活动中心312室现场预约咨询。

此外，关注“心心上应”心理中心微信公众号，可获取最新学校心理资讯、心理咨询资源渠道、参与趣味心理活动。

上应大心理，与你共成长

学校官方网址：www.sit.edu.cn
奉贤校区：上海市奉贤区海泉路100号　邮编：201418
徐汇校区：上海市徐汇区漕宝路120号　邮编：200235
电　　话：021-64941403（招生办）　021-61601085（学生处）

校训

明德　明学　明事